

IVG

Vivi il parco, a Loano una sessione di “Circuit Training” con Bà Dà Fit

di **Redazione**

07 Novembre 2019 - 8:38



Loano. Nuovo appuntamento con le iniziative di “Vivi il parco”, il progetto di sicurezza integrata varato dall’assessorato alla polizia municipale e dall’assessorato allo sport del Comune di Loano che si propone di modellare gli spazi pubblici e soprattutto di rivitalizzare i parchi cittadini affinché diventino sempre di più luoghi di socializzazione ed inclusione.

Domenica 10 novembre alle 17 al parco Don Leone Grossi si terrà una sessione di “Circuit Training” a cura dei trainer di Bà Dà Fit.

Il “Circuit Training” è una modalità di allenamento molto intensa, che prevede l’esecuzione di esercizi aerobici o di forza in rapida successione, con tempi di recupero nulli o ridotti al minimo. Ogni “circuito” è composto da almeno tre esercizi, della durata minima di 30 secondi ciascuno. Il tempo di recupero corrisponde al passaggio da un esercizio all’altro e dipende dalla durata e dall’intensità di ciascuna micro-attività. Gli allenamenti sono finalizzati al dimagrimento, alla tonificazione muscolare, al miglioramento dell’efficienza cardio-vascolare e della forza-resistente. Per informazioni e prenotazioni è possibile contattare il numero 347.126.2109.

Il calendario di eventi di “Vivi il parco” sarà affisso alla bacheca presente al parco Don

Leone Grossi è pubblicato sulla pagina web creata appositamente sul sito istituzionale del Comune di Loano (<https://comuneloano.it/vivere-il-parco/>). Tutti gli aggiornamenti sono disponibili sui profili Instagram (@vivereilparcoloano) e Twitter (@vivereilparco) di “Vivi il parco”.

Le associazioni (sportive, culturali e di ogni altro genere) interessate a partecipare all’iniziativa sono invitate a compilare il modulo di adesione disponibile sul sito.